

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №61 Кировского района

_____ /Груданова Т.Н./

МЕНЮ

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,80	5,91	12,17	109,14	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	6,44	6,02	31,02	204,70	0,48
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,28	2,64	11,82	84,86	0,60
Итого			410	11,52	14,57	55,01	398,70	1,08
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
2008		МАНДАРИН	93	0,74	0,19	6,98	35,38	35,38
Итого			218	4,24	3,32	12,62	106,02	36,26
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,83	5,00	6,02	72,53	4,12
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И	200	7,28	2,59	26,17	157,15	3,56
2012	85/120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200	3,46	7,15	7,67	108,84	3,77
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	135	2,06	3,91	13,05	95,48	5,59
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	181	0,90	0,00	22,93	99,31	7,22
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,11	0,28	13,48	64,87	0,00
2008		БАТОН	26	1,95	0,75	13,36	68,12	0,00
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	13,61	12,13	10,05	203,59	0,00
Итого			699	28,74	24,66	105,06	761,05	20,49
Полдник								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	37	0,30	0,04	0,93	5,22	3,73
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	125	2,25	4,47	14,56	108,03	6,71
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,42	0,13	20,87	88,13	0,22
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	50	5,13	4,81	33,67	198,48	0,16
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	16	0,98	0,15	6,38	30,60	0,00
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	110	14,50	8,83	4,47	155,87	3,27
Итого			518	23,58	18,43	80,88	586,33	14,09
Всего				68,08	60,98	253,57	1 852,10	71,92

Диетсестра _____ Захарова А.В.

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №61 Кировского района

_____ /Груданова Т.Н./

МЕНЮ

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,85	4,84	12,88	102,79	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,54	4,64	21,36	145,96	0,41
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,88	2,34	11,89	80,79	0,54
Итого			360	9,27	11,82	46,13	329,54	0,95
II Завтрак								
2008		МАНДАРИН	72	0,58	0,14	5,39	27,33	27,33
2008		ЙОГУРТ	125	3,51	3,14	5,66	70,89	0,88
Итого			197	4,09	3,28	11,05	98,22	28,21
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	30	0,54	2,74	3,82	42,16	2,61
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И	150/10	5,81	2,33	22,01	132,40	2,85
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	120	1,84	3,04	11,62	81,01	5,02
2008	442	СОК ДЛЯ РАННЕГО ВОЗРАСТА АБРИКОСОВЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,50	0,20	9,63	46,35	0,00
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	55	10,31	9,92	8,89	166,04	0,00
Итого			588	20,00	18,23	55,97	467,96	10,48
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,74	4,16	2,97
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	105	2,03	2,06	13,24	80,10	6,13
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	55	6,02	5,35	31,87	199,49	0,16
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0,37	0,11	15,29	65,26	0,20
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	11	0,72	0,10	4,62	22,25	0,00
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	75	10,06	6,13	3,10	108,17	2,27
Итого			426	19,44	13,78	68,86	479,43	11,73
Всего				52,80	47,11	182,01	1 375,15	51,37

Диетсестра _____ Захарова А.В.